

## 9 ผลไม้น้ำตาลน้อย อร่อย ช่วยลดน้ำหนักดีต่อสุขภาพ

ผลไม้ นอกจากจะเป็นแหล่งของสารอาหารสำคัญอย่างวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระต่างๆ แล้ว ผลไม้ก็ยังมีน้ำตาลอยู่ด้วย ซึ่งถ้าหากเลือกรับประทานผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงและต้องการผลลัพท์ในการควบคุมอาหารหรือลดน้ำหนัก การกินผลไม้ที่มีน้ำตาลสูงก็อาจทำให้ผลตรงกันข้ามก็ได้ มากไปกว่านั้นยังอาจเสี่ยงต่อระดับน้ำตาลในเลือดสูงสำหรับผู้ที่เป็นเบาหวานอีกด้วย เพราะฉะนั้นถ้าใครที่กำลังอยู่ในช่วงควบคุมแคลอรี ต้องการลดน้ำตาล ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด หรืออยากลดน้ำหนักสัก Hello คุณหมอ ได้รวบรวมเอา ผลไม้ น้ำตาลน้อย มาฝาก

ผลไม้ น้ำตาลน้อย ช่วยลดน้ำหนัก

### 1. มะนาว หรือ เลมอน

มะนาว หรือ เลมอน เป็นผลไม้ที่ให้รสชาติเปรี้ยวถึงเปรี้ยวจัด กัดเข้าไปแค่เพียงเสี้ยวเดียวก็ทำเอาน้ำลายหก เปรี้ยวจนต้องหลับตากันเลยทีเดียว ซึ่งผลไม้จำพวกมะนาวหรือเลมอนนี้จะให้สารอาหารประเภทวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซีในปริมาณที่สูงมาก แต่ในทางกลับกันคือ มะนาว หรือ เลมอน จะให้น้ำตาลในปริมาณที่น้อยมาก

มะนาว หรือ เลมอน หนึ่งในผลไม้ที่ให้ปริมาณน้ำตาลเพียง 1-2 กรัมเท่านั้น อย่างไรก็ตาม หากเลือกรับประทานเป็นน้ำมะนาวหรือน้ำเลมอน ก็อาจจะต้องระวังว่าจะได้น้ำตาลเพิ่มไปจากนี้ เพราะอาจมีการเพิ่มน้ำตาลหรือน้ำเชื่อมเพื่อลดความเปรี้ยวของผลไม้ได้

### 2. เบอร์รี่ต่างๆ

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น สตรอว์เบอร์รี่ แบล็คเบอร์รี่ หรือราสเบอร์รี่ แม้จะมีรสชาติออกหวานอมเปรี้ยว แต่ก็จัดว่าเป็นอีกหนึ่ง ผลไม้ น้ำตาลต่ำ แต่ให้วิตามินซีสูง โดยการกินเบอร์รี่ชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงหนึ่งถ้วย จะได้น้ำตาลแค่เพียง 5-7 กรัมเท่านั้นเอง

### 3. แดงโม

อ่านถึงตรงนี้ก็หลายคนคงจะขมวดคิ้วสงสัยอยู่ไม่น้อย แดงโมที่หวานเล็กน้อยนั้นนะหรือ ที่มีน้ำตาลน้อย คำตอบคือใช่แล้วค่ะ แม้ว่าแดงโมจะมีรสชาติที่หวานจับใจมากแค่ไหน แต่การรับประทานแดงโมหนึ่งเตาหนึ่งถ้วย ให้ปริมาณน้ำตาลไม่ถึง 10 กรัมด้วยซ้ำ เรียกได้ว่าถ้าใครที่กำลังอยู่ในช่วงควบคุมน้ำตาล แต่ก็ยังต้องการความ

หวานอยู่บ้าง แดงโมคือคำตอบนั้นอย่างไม่ต้องสงสัย

### 4. เกรปฟรุ้ต

เกรปฟรุ้ต เป็นผลไม้ตระกูลส้ม ตระกูลเดียวกับซีตรัส (Citrus) ซึ่งเป็นอีกหนึ่งผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูง แต่มีน้ำตาลน้อย โดยการรับประทานเกรปฟรุ้ตขนาดกลางครึ่งผล ให้น้ำตาลแค่เพียง 9 กรัมเท่านั้น

### กีวี

5. กีวี เป็นผลไม้ที่สามารถรับประทานได้ตลอดทั้งปี และยังเป็นอีกหนึ่ง ผลไม้ น้ำตาลต่ำ แต่ให้วิตามินสูง โดยกีวีหนึ่งลูก ให้ปริมาณของน้ำตาลเพียง 6 กรัมเท่านั้นเอง อย่างไรก็ตาม ควรระวังกีวีอบแห้ง เพราะอาจมีส่วนผสมของน้ำตาล อาจจะได้ปริมาณน้ำตาลมากกว่าการกินกีวีแบบสด

6. ฝรั่งเป็นผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูงมาก ถ้าหากไม่รับประทานส้ม การกินฝรั่งก็ได้วิตามินซีในปริมาณที่สูงเหมือนกัน แต่นอกจากวิตามินซีสูงแล้ว ฝรั่งก็ยังให้ไฟเบอร์สูงอีกด้วย ซึ่งดีต่อระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายอย่างยิ่ง

มากไปกว่านั้น การกินฝรั่งหนึ่งผล จะได้น้ำตาลประมาณ 4.9 กรัมเพียงเท่านั้นเอง แต่...ใครที่ชอบกินฝรั่งจิ้มบ๊วยหรือจิ้มพริกเกลือ ก็อาจจะต้องระวังว่าจะได้น้ำตาลสูงกว่านี้

### แอปริคอต

7. แอปริคอต เป็นผลไม้ที่นิยมนำมาอบหรือตากแห้ง แช่อิม แช่บ๊วย หรือเชื่อม เพื่อที่จะได้ถนอมไว้รับประทานได้นานๆ ซึ่งนั่นก็อาจจะทำให้แอปริคอตที่ผ่านกรรมวิธีในการถนอมอาหารมีน้ำตาลสูงได้

การกินแอปริคอตสดเพียงหนึ่งผล(ขนาดเล็ก) จะได้ปริมาณน้ำตาลแค่เพียง 3.2 กรัมเท่านั้น ถ้าใครอยู่ระหว่างควบคุมน้ำตาลสักก็ เลือกกินแอปริคอตแบบสดอาจจะดีกว่าแอปริคอตที่อบแห้งหรือเชื่อมมาแล้ว

### 8. อะโวคาโด

อะโวคาโด เป็นหนึ่งในผลไม้ที่ขึ้นชื่อในเรื่องของประโยชน์ที่ดีต่อสุขภาพ และมักปรากฏในสูตรอาหารเพื่อสุขภาพต่างๆ อยู่เสมอ และแน่นอนว่าอะโวคาโด

ก็เป็นอีกหนึ่ง ผลไม้ น้ำตาลต่ำ ด้วย เพราะการกินอะโวคาโดหนึ่งผล ให้ปริมาณน้ำตาลเพียง 1 กรัมเท่านั้น

### 9. มะเดื่อฝรั่ง

สำหรับมะเดื่อฝรั่ง อาจจะไม่ค่อยเป็นที่คุ้นเคยกันเท่าไรนักสำหรับบ้านเรา แต่มะเดื่อฝรั่งนี้จัดว่าเป็นหนึ่งในผลไม้ที่ดีที่สุดในโลก เพราะให้สารอาหารที่หลากหลายทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ แต่ในส่วนของปริมาณน้ำตาลนั้นจะให้เพียง 6.5 กรัม (ต่อมะเดื่อฝรั่งผลเล็ก 1 ผล) เท่านั้นเอง

การรับประทานผลไม้หนึ่งในพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดี เนื่องจากสารอาหารในผลไม้จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงได้ แต่ถ้าหากมีอาการทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับระดับน้ำตาลในเลือด เช่น เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หรืออาจกำลังดื่มน้ำหวานเพื่อลดน้ำหนัก การเลือกรับประทาน ผลไม้ น้ำตาลต่ำ อาจเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพมากกว่า

วันที่ 5 กันยายน 2566

เรื่อง ขอเชิญชวนวิสาขบูชาผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นและกรรมการบริษัท

ส่วบริษัท ฟุงมาอินเตอร์ จำกัด มีความประสงค์ ขอเชิญชวนวิสาขบูชาผู้ถือหุ้นและกรรมการครั้งที่ 1/2566 ในวันที่ 15 กันยายน 2566 ณ สำนักงานใหญ่ เลขที่ 125/62 ถนนกาญจนาภิเษก แขวงทับช้าง เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร 10250 เวลา 10.30 น. โดยมีวาระการประชุมดังนี้

วาระที่ 1 แจ้งพิจารณาการเปลี่ยนแปลงบัญชีรายชื่อผู้ถือหุ้น

วาระที่ 2 แจ้งเปลี่ยนแปลงกรรมการบริษัทและอำนาจการลงนาม

วาระที่ 3 แจ้งเปลี่ยนแปลงอำนาจการลงนามเบิกจ่ายบัญชีเงินฝากธนาคารทั้งบัญชีเงินฝากออมทรัพย์และบัญชีเงินฝากกระแสรายวัน

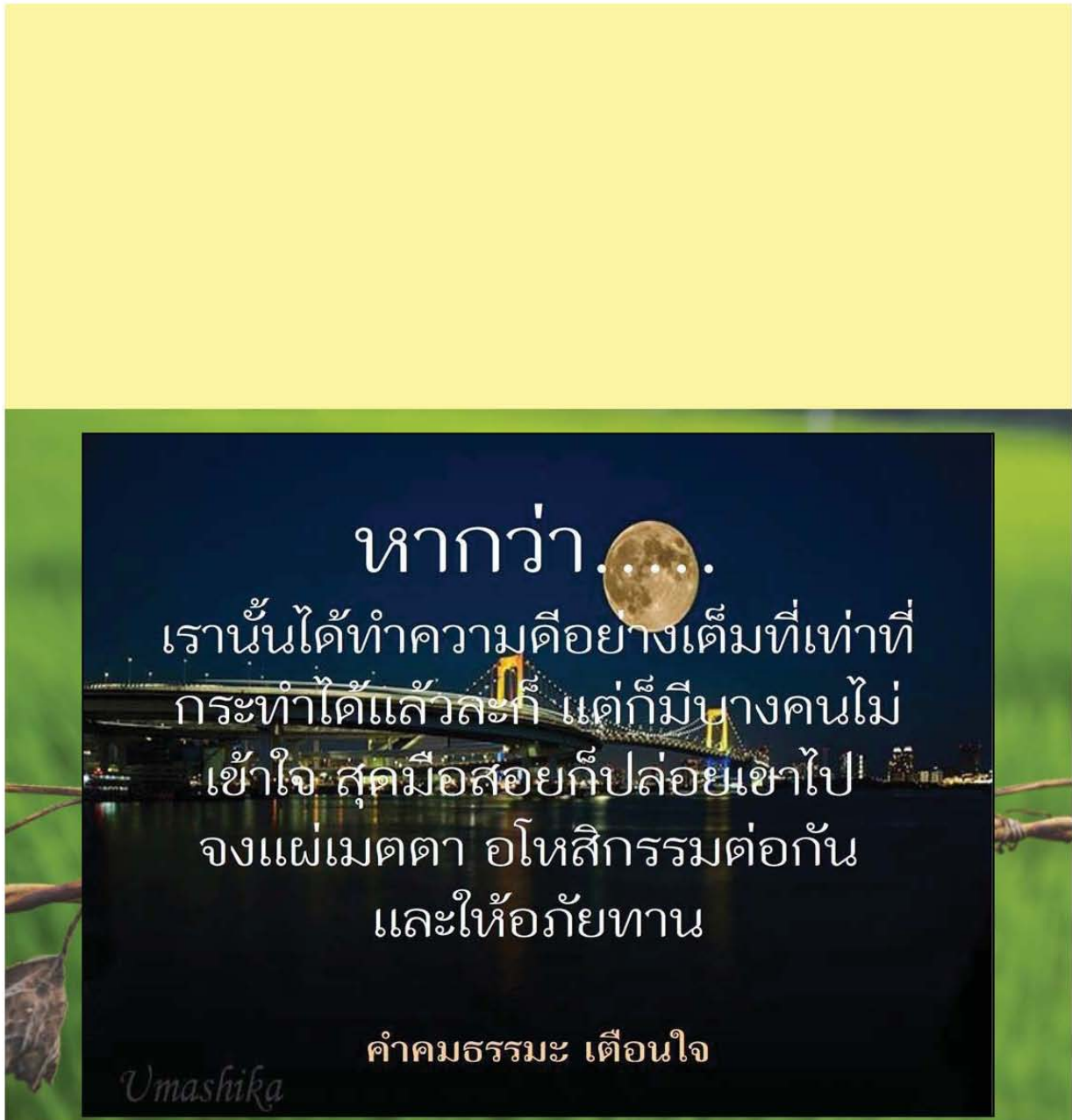
วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี ตามที่ประชุมเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว



ขอแสดงความนับถือ

  
(นายอภิสิทธิ์ ภูสะอาด)  
กรรมการ







แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ  
สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

